Bí quyết tăng cân hiệu quả từ 3 đến 5kg trong vòng 1 tháng

SHARE:

Bạn có muốn biết bí quyết tăng cân nhanh chóng từ 3 đến 5kg trong vòng 1 tháng không? Bí quyết này chắc chắn giúp bạn thành công trong thời gian ngắn đấy!

Rất nhiều người ở Việt Nam đã làm được điều này. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi bạn phải có quyết tâm cao và kỷ luật với bản thân.
Đừng mơ đến "thuốc tăng cân nhanh" hay "bí quyết tăng cân" mà *không cần ăn nhiều và tập thể thao*.
Để tăng cân lành mạnh và duy trì cân nặng tốt sau khi tăng cân, 7 bí quyết tăng cân hiệu quả dưới đây sẽ giúp bạn:

Bạn quá gầy và muốn biết *bí quyết tăng cân hiệu quả* cho mình? Báo cho bạn biết rằng tăng cân nhanh từ 3 – 5kg trong vòng 1 tháng là hoàn toàn có thể.

Bí quyết tăng cân hiệu quả thứ nhất: Phải hiểu rõ nguyên tắc để tăng cân



Nhiều bạn muốn tăng cân nhưng chẳng hiểu rõ điều gì khiến cơ thể mình tăng cân. Uống sữa nhiều giúp tăng cân? Ăn nhiều giúp tăng cân? Ngủ nhiều giúp tăng cân?

Không chính xác.

Làm những điều đó có thể giúp bạn tăng cân. Nhưng nguyên tắc cốt yếu khiến bạn tăng cân đó là: "lượng calories nạp vào



cơ thể mỗi ngày phải lớn hơn lượng calories bạn tiêu thụ".

"Hãy nhớ: Dù cho bạn uống sữa, ăn nhiều, ngủ nhiều,... mà lượng calories bạn nạp vào cơ thể không dư ra thì bạn không thể tăng cân được."

Hiểu được điều này dẫn chúng ta đến những bí quyết tiếp theo.

Bí quyết tăng cân hiệu quả thứ 2: Cần cải thiện dinh dưỡng bữa ăn chính



Ăn đủ 3 bữa chính là cực kỳ quan trọng. Nhưng ăn đủ 3 bữa vẫn chưa đủ. 3 bữa này cần phải đảm bảo đủ dinh dưỡng.

Bữa ăn chính của bạn luôn phải có đủ 3 nhóm chất dinh dưỡng chính là:

- Carbohydrate (bột đường): có trong cơm, bún, hủ tíu, phở, mì, nui, bánh mì, xôi, khoai...
- Protein (chất đạm): có trong thịt, cá, tôm, cua, trứng, gan, đậu hủ,...
- Fat (chất béo): có trong dầu, mỡ, bơ, mè, đậu phộng.

Ngoài ra, bạn còn cần bổ sung đầy đủ vitamin và khoáng chất trong các loại trái cây, rau quả và nhớ uống nhiều nước.

Nếu bạn muốn tăng cân lành mạnh, đừng dại mà nghe theo những lời khuyên như "cứ ăn nhiều đồ chiên, nhiều dầu mỡ, nhiều đồ ngọt sẽ giúp tăng cân nhanh." Ăn quá nhiều chất béo sẽ khiến bạn tăng cân, nhưng là tăng lượng mỡ thừa chứ không phải tăng "thịt nạc" hay cơ bắp.
Bạn cần ăn nhiều chất bột đường, protein NHƯNG chỉ ăn một lượng chất béo vừa phải.
Bạn nên ăn nhiều protein vì nó đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành các mô cơ. Thiếu protein, cơ bắp sẽ không hình thành khiến thịt nhão và tăng cân không hiệu quả.
Bổ sung Protein kết hợp với bí quyết tăng cân số 4 giúp bạn nhanh chóng tăng cân và có cơ bắp khỏe đẹp.

Bí quyết tăng cân hiệu quả thứ 3: Bạn hãy ăn thêm 2 đến 3 bữa phụ/ ngày



Ăn thêm bữa ăn phụ

Đây chính là bí quyết cực kỳ dễ làm và hiệu quả cao. Thế nhưng rất nhiều bạn sử dụng không đúng cách.

Điều quan trọng nhất là lượng dinh dưỡng cơ thể bạn hấp thụ được qua mỗi bữa ăn.
Do vậy, bữa phụ của bạn cũng phải bổ sung đầy đủ dinh dưỡng như bữa ăn chính . Bạn còn chọn lựa kỹ càng mình sẽ ăn gì trong bữa phụ.

> Bữa phụ càng giàu dinh dưỡng thì kết quả tăng cân càng cao.

Bạn cần tránh ăn vặt suốt ngày. Ăn vặt khiến bạn có cảm giác no, nhưng thực chất dinh dưỡng không bao nhiêu.
Bạn cũng cần tránh các loại thức ăn nhanh, thức ăn đóng hộp như bánh ngọt, đồ hộp, mì gói, snack… vì hàm lượng dinh dưỡng không cao, chứa nhiều chất béo có hại cho tim mạch, cơ bắp.
Chỉ cần ăn đủ dinh dưỡng, vừa đủ no, kèm theo 2 – 3 bữa phụ/ ngày, chắc chắn việc tăng cân trong 1 – 2 tuần.

Bí quyết tăng cân hiệu quả thứ 4: Cần kết hợp luyện tập thể thao, thể hình



Như đã nói, bạn muốn tăng cân lành mạnh. Nghĩa là tăng cân kèm theo việc cải thiện sức khỏe và có một cơ thể rắn rỏi, khỏe khoắn hơn. Bạn không muốn tăng cân nhưng cơ thể "nhão" ra, "xồ xề", ục mịch. Vì vậy, luyện tập thể thao là điều rất nên làm.
Dĩ nhiên, thể hình là môn thể thao tôi khuyên bạn nên tập luyện vì nó giúp tăng sức mạnh cơ bắp rất hiệu quả. Cơ bắp bao giờ cũng nặng hơn mỡ. Do vậy tập luyện để các múi cơ phát triển sẽ giúp bạn lên cân, đồng thời có thể hình khỏe đẹp.

Bí quyết tăng cân hiệu quả thứ 5: Nên ngủ 8 tiếng mỗi đêm



Cơ thể bạn phục hồi và phát triển trong lúc bạn nghỉ ngơi ban đêm. Do vậy, hãy ngủ đủ 7 – 8 tiếng mỗi đêm và đừng thức khuya quá 11h.
Sẽ không vấn đề gì nếu thỉnh thoảng bạn thức khuya vài lần 1 tháng. Nhưng nếu đêm nào bạn cũng thức khuya, điều này sẽ cản trở quá trình tăng cân của bạn, cho dù dinh dưỡng của bạn tốt thế nào đi nữa.

Bí quyết tăng cân hiệu quả thứ 6: Sử dụng thực phẩm bổ sung một cách hiệu quả

> Bạn có thể sử dụng hoặc không. Cái này không bắt buộc.

Sản phẩm hỗ trợ được sử dụng đúng cách kết hợp với tập thể hình giúp tăng cân nhanh và hiệu quả hơn rất nhiều. Tuy nhiên, sử dụng thêm sản phẩm hỗ trợ chỉ hiệu quả khi bạn đã có chế độ ăn hợp lý.
Sản phẩm hỗ trợ tăng cân – sữa tăng cân sẽ giúp bạn dễ dàng bổ sung lượng lớn calories, carbohydrate (bột đường),

protein, fat và vitamin, khoáng chất. Thực phẩm tăng cân cực kỳ hữu ích nếu bạn quá bận rộn để chế biến các bữa ăn giàu dinh dưỡng, hoặc không có điều kiện ăn các bữa ăn phụ (do phải bận học, bận làm việc).

Bí quyết tăng cân hiệu quả thứ 7: Luôn kiên trì

Ai cũng muốn tăng cân nhanh nhất có thể. Nhưng điều này không thể diễn ra ngày một ngày hai. Thiếu bí quyết số 7 này, tất cả những bí quyết tăng cân bên trên sẽ không hiệu quả.
Hãy kiên trì thực hiện đúng 6 bí quyết trên trong ít nhất 1 tuần. Bạn sẽ thấy mình bắt đầu tăng cân. Và sau 1 tháng, tăng 3 – 5 kg là kết quả bạn hoàn toàn có thể đạt được.

Ghi chú nhanh – 6 Bí quyết tăng cân nhanh chóng:

1. Nạp nhiều calories hơn lượng calories bạn tiêu thụ
2. Cải thiện dinh dưỡng bữa ăn chính
3. Ăn thêm 2 – 3 bữa phụ
4. Kết hợp tập thể thao, thể hình đúng cách
5. Ngủ đủ 8 tiếng mỗi đêm
6. Sử dụng sản phẩm hỗ trợ (nếu cần)

Bạn chắc chắn sẽ tăng cân thành công!

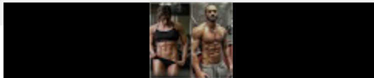
Theo YeuTheHinh.com

👁 X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



g cho nam tại nhà tốt nhất

m mỡ bụng cho nam để nhanh chóng đốt cháy mỡ béo…

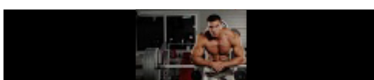
- 4 hoạt chất dưỡng da không nên kết hợp với nhau
  Hoạt chất dưỡng da quen thuộc thường thấy trong các sản phẩm trị mụn, chăm sóc da điển hình…



ày có trị mụn hiệu quả?

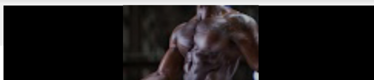
em làm một trong những "thần dược" trị mụn hiệu quả bởi tính…

- Dầu gội đầu khô là gì? Cách sử dụng, lựa chọn dầu gội đầu khô
  Dầu gội khô là gì? Dầu gội đầu khô là một chất làm sạch tóc mà không cần dùng nước.…



g vòng 3 hiệu quả hơn?

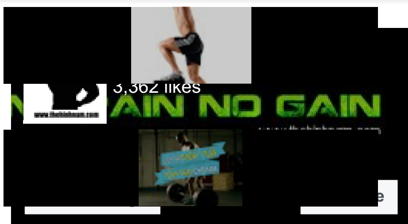
uyện viên khi tập gym hoặc huấn luyện viên thể dục…

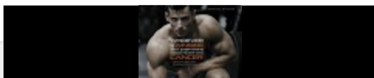


6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

P A G E





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address... Submit

-->